Health Canada Santé Canada

Canada's Food Guides From 1942 To 1992

Canada

105-06255/

Our mission is to help the people of Canada maintain and improve their health.
Health Canada

Également disponible en français sous le titre
Les guides alimentaires canadiens, de 1942 à 1992

© **Her Majesty the Queen in Right of Canada (2002).** All rights reserved.
Cat.H39-651/2002E-IN
ISBN 0-662-32989-9

Table of Contents

Introduction Role of food guides Process to develop the food guides Food guides then and now	3
Canada's Official Food Rules 1942	5
Canada's Food Rules 1944	7
Canada's Food Rules 1949	10
Canada's Food Guide 1961	13
Canada's Food Guide 1977	15
Canada's Food Guide 1982	18
Canada's Food Guide to Healthy Eating 1992	21
Conclusion	24
References	25

Introduction

Canada's first food guide, the Official Food Rules, was introduced to the public in July 1942. This guide acknowledged wartime food rationing, while endeavoring to prevent nutritional deficiencies and to improve the health of Canadians. Since 1942, the food guide has been transformed many times - it has adopted new names, new looks, and new messages, yet has never wavered from its original purpose of guiding food selection and promoting the nutritional health of Canadians.

Role of food guides

Food guides are basic education tools that are designed to help people follow a healthy diet. They embody sophisticated dietary analysis, and merge national nutrition goals, data from food consumption surveys, and issues of food supply and production. They translate the science of nutrient requirements into a practical pattern of food choices, incorporating variety and flexibility.

Process to develop the food guides

Little is recorded about the process used to develop the earliest food guides for Canada. We do know that they were developed by the Nutrition Division of the federal Department of Pensions and National Health. Further, the Canadian Council on Nutrition contributed to the development of the early food guides, with each publication from 1942 to 1961 displaying a statement declaring that the guide was "Approved by the Canadian Council on Nutrition". Appointed by the government in 1938 and remaining in existence until 1969, this group consisted of "scientists, medical experts, and welfare workers brought together from university departments, welfare and health organizations and the government, to discover, study and discuss nutritional problems of national and regional significance in Canada and to make recommendations as to their solution"[1].

In addition to approving the food guides, the Council spearheaded the development of the first Dietary Standard for Canada (1938) and subsequent revisions to that Standard. Dietary Standards described "the amounts of essential nutrients considered adequate to meet the needs of practically all healthy persons" [2]. These Standards were translated into foods and thus became part of the science that underpinned food guide recommendations.

We also know that the federal Nutrition Division linked with provincial counterparts, as it does today. In 1945, the Canadian Council on Nutrition established the Dominion Provincial Nutrition Committee, a group mandated to assist in the coordination and cooperation of nutrition activities between the provinces and the federal government. This enhanced communication between the front-line and enabled practitioners within the provinces to become a source of advice when revising the food guide. There is evidence that the Council did indeed listen to the requests of the practitioners. For example, in a discussion of the 1949 food guide revision, the Council credits one change to the suggestions of numerous doctors and nutritionists[3].

This kind of expert input has formed a fundamental part of all food guide revisions. Some revisions emerged from a small nucleus of people, who gathered input from others in informal, yet effective, ways. Today, the process is more structured, complex, and far-reaching, as

evidenced by the most recent food guide revision. In 1992, many stakeholders were consulted as the food guide underwent a major philosophical shift, moving from a foundation diet to a total diet concept.

Food guides then and now

The title of Canada's food guides has changed over time. Canada's Official Food Rules (1942) became Canada's Food Rules (1944, 1949), then Canada's Food Guide (1961, 1977, 1982), and finally Canada's Food Guide to Healthy Eating (1992). The title changes signify an evolution in the positioning and philosophy of the food guide. This report documents the processes and influences that shaped the development of Canada's food guides, the changes that occurred from the 1942 Official Food Rules to the 1992 Food Guide for Healthy Eating, and the strategies that were used to encourage Canadians to follow the guides.

1942

Canada at war cannot afford to ignore the power that is obtainable by eating the right foods[4].

Canada's Official Food Rules were developed by the Nutrition Division of the federal government in collaboration with the Canadian Council on Nutrition. Food consumption surveys, although limited at the time, revealed problems such as poor access to food, insufficient money for food, and malnutrition in some populations. Thus, the Official Food Rules were intended to be a focal point for a wartime nutrition program to improve the health of Canadians by maximizing nutrition in the context of food rationing and poverty[1,4-7]. The publication identified six food groups (Milk; Fruit; Vegetables; Cereals and Breads; Meat, Fish, etc.; and Eggs) for which specific amounts of foods were suggested for daily consumption. Limited supplies of certain foods, such as milk, prompted the Council to base the Food Rules on 70% of the Dietary Standard[8]. The foods listed in the Rules were considered to be "health-protective", a term we are more likely to associate with current nutrition debates.

Implementation

The resource support given in the 1940's to the promotion of healthy eating is impressive. In 1943, the Nutrition Division of the Department of Pensions and National Health launched the Canada Nutrition Program, which, among other tasks, handled public education on the new Food Rules. The Canada Nutrition Program was billed as a long-term and comprehensive approach to "help everyone in Canada toward the health that comes from eating the right foods"[4]. To help people eat the right foods through the implementation of the Food Rules, the government enlisted many strategies. For instance, an extensive media campaign to encourage people to put the Food Rules into action used radio spots, weekly press releases, and articles in magazines. Print materials were used to reinforce the media messages; for example, materials included a one-page Score Sheet for One Day's Meals, six lesson plans for teachers called Healthful Eating, and a food shopping list series. A series of 10 leaflets, produced under the title Check Your War Efficiency and inserted into weekly pay envelopes, covered topics such as breakfast, lunch, and the role of milk in healthy eating. All materials were available in both French and English[9].

CANADA'S OFFICIAL FOOD RULES

These are the Health-Protective Foods

Be sure you eat them every day in at least these amounts.

(Use more if you can)

MILK—Adults—½ pint. Children—more than 1 pint. And some CHEESE, as available.

FRUITS—One serving of tomatoes daily, or of a citrus fruit, or of tomato or citrus fruit juices, and one serving of other fruits, fresh, canned or dried.

VEGETABLES (In addition to potatoes of which you need one serving daily)—Two servings daily of vegetables, preferably leafy green, or yellow, and frequently raw.

CEREALS AND BREAD—One serving of a whole-grain cereal and 4 to 6 slices of Canada Approved Bread, brown or white.

MEAT, FISH, etc.—One serving a day of meat, fish, or meat substitutes. Liver, heart or kidney once a week.

EGGS—At least 3 or 4 eggs weekly.

Eat these foods first, then add these and other foods you wish.

Some source of Vitamin D such as fish liver oils, is essential for children, and may be advisable for adults.

1942

1944

The Food Rules should serve as a guide to the selection of foods which would provide the necessary nutrients from day to day[10].

In 1944, the Canadian Council on Nutrition approved Canada's Food Rules, removing the term "official". At this time, numerous changes to the content of the publication were made. The basis of the Rules shifted from 70% of the Dietary Standard as was the case in 1942 to a "fully adequate figure"[11].

In order to encourage Canadians to meet riboflavin requirements, the 1944 Rules advocated the consumption of a greater quantity of milk. However, the scarcity of milk that was evident at the time prompted the Department of Agriculture to object to this recommendation[8]. Other specific changes included replacing the term "substitute" with "alternate" in the Meat and Fish group to guard against misinterpretation. Also, due to a limited supply of kidney and heart, references to these meats were removed from the Meat and Fish group. However, due to its "distinct nutritional characteristics", liver was retained in the examples of foods[10]. Cheese and eggs were incorporated into the Meat and Fish group on the basis of their protein content. Butter was mentioned in the Bread and Cereals group. Further, a statement recommending the consumption of water and iodized salt was added to underline their importance in the Canadian diet[8-9,11-12].

Implementation

A restricted federal budget meant finding creative ways to reach the Canadian public. Therefore, a significant part of the education campaign for the 1944 Food Rules was centered around work with provinces and communities. Through these contacts, more people could be reached with healthy eating information.

News clips were continued, as was the distribution of support materials that were designed earlier. For example, the one-page Score Sheet for One Day's Meals remained popular, necessitating several reprints[9]. Other resources were modified, such as the Healthful Eating 36-page booklet of lesson plans for teachers which was revised in 1944. Interestingly, this booklet included a copy of Canada's Food Rules featuring pictures of food alongside the food groups. Perhaps this was our first graphically supported food guide.

The food shopping list series was also updated and broadened. These information sheets highlighted food buying based on the food groups in the Rules, and were geared to different age groups. A fact sheet devoted to food budgeting was added, as well as a sheet on how to avoid excess intake. The need to deal with excess stemmed partly from food shortages in other parts of the world. A compelling message published in the 1946 federal government newsletter, Canadian Nutrition Notes, underscores the awareness for famine elsewhere:

Food is urgently needed in Europe and the Far East.
Do your bit for hungry humanity by conserving food.
Buy less Use less Waste nothing[13].

At the time, this departmental newsletter reached over 500 people, and was one vehicle used to promote new and revised education materials. In 1946, it was used to announce the availability

of Canada's Food Rules in a 24" x 35" heavy print poster form, as well as the Feeding Fifty Campers manual, and recent nutrition film additions to local libraries[13].

1. CANADA'S FOOD RULES

Approved by the Canadian Council on Nutrition

THESE ARE THE FOODS FOR HEALTH. EAT THEM EVERY DAY. DRINK PLENTY OF WATER

1. *Milk*—Adults, 1 pt. [illegible] Children, 1½ pints to 1 quart.

2. *Fruit*—One serving of citrus fruit or tomatoes or their juices and one serving of other fruit.

3. *Vegetables*—At least one serving of potatoes, at least two servings of other vegetables, preferably leafy green or yellow, and frequently raw.

4. *Cereals and Bread*—One serving [illegible] whole-grain cereal and at least four slices of Canada Approved Vitamin B bread, whether white, brown or whole wheat, spread with butter.

5. *Meat and Fish*—One serving of meat, fish, poultry or meat alternates such as beans, peas, nuts, eggs or cheese. Also use eggs and cheese at least three times a week each, and liver frequently.

A fish liver oil, as a source of vitamin D, should be given to children and expectant women, and may be advisable for other adults.

Iodized salt is recommended.

1944

1949

Nutrition workers from the investigator to the interpreter state
that the best way to be well fed is to eat a variety of food[14].

In 1949, the Canadian Council on Nutrition clarified the Food Rules. Slight changes were made in wording in accordance with the recommendations submitted by the provincial nutritionists. .... [which] "were based on experience gained from using the food rules in their teaching"[3]. Further, the 1949 New Dietary Standard for Canada reflected the expanding knowledge on nutrient requirements and formed the scientific backdrop for certain revisions to Canada's Food Rules. A plea to avoid excess intakes crept into the 1949 Dietary Standard with a strong point that "more" is not necessarily "better". This was partly related to the issue of world scarcity as in previous years, but also in recognition of the fact that excesses may be harmful to individuals in certain circumstances.

The five food groups remained in the 1949 version of the Food Rules, but several changes were made. For example, "at least" was added to the Milk group to accommodate the greater energy needs of some individuals. Bread was no longer limited to Canada Approved Vitamin B bread choices, and the butter reference grew to include "or fortified margarine". The advice about fish oil was replaced with an explicit recommendation for a Vitamin D supplement since dietary surveys of children had uncovered inadequate intakes of this vitamin. The new Rules stated "At least 400 International Units daily for all growing persons and expectant and nursing mothers".

Implementation

The popular Score Sheet for Each Day's Meals was updated, once again in both French and English. It now accommodated a week's worth of meals to allow a person to track progress and compare days. Also, various print sizes of the food guide remained available, including one designed specifically to fit in a standard business envelope, and the Rules appeared in their revised form in several of the publications distributed by the Nutrition Division of the federal government. Most of the previously discussed print material was still available, and a new resource, Canada's Food Rules - A Dietary Framework for All, outlined a day's eating plan for various age groups. The intent of this chart was to encourage greater and more consistent use of Canada's Food Rules[15].

Canada's FOOD RULES

These foods are good to eat. Eat them every day for health.

Have at least three meals each day.

Milk

Children (up to about 12 years) ..... *at least* 1 pint
Adolescents ..... *at least* 1½ pints
Adults ..... *at least* ½ pint

* * *

Fruit

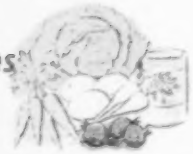
One serving of citrus fruit or tomatoes or their juices;

AND

one serving of other fruit.

* * *

Vegetables



At least one serving of potatoes;

AND

at least two servings of other vegetables, preferably leafy, green or yellow and frequently raw.

* * *

Cereals and Bread

One serving of whole grain cereal.

AND

at least four slices of bread (with butter or fortified margarine).

* * *

Meat and Fish

One serving of meat, fish, poultry, or meat alternates such as dried beans, eggs and cheese.

Use LIVER frequently.

IN ADDITION

EGGS and CHEESE at least three times a week each.

VITAMIN D—At least 400 International Units daily for all growing persons and expectant and nursing mothers.

Approved by the Canadian Council on Nutrition, 1949
Nutrition Division
Department of National Health and Welfare, Ottawa

A Pattern For Meals

(following Canada's Food Rules, as given on the other side)

Breakfast

Citrus fruit

Whole grain cereal with milk

Bread with butter or fortified margarine

Egg or other protein food (if desired)

Beverage—milk for children

Dinner

(at noon or at night)

Meat, fish or poultry

Potato Other vegetable(s)

Bread (if desired)

Fruit or fruit dessert

Beverage—milk for children

Supper or Lunch

Cheese, egg or other protein food

Vegetable

Bread with butter or fortified margarine

Dessert

Beverage—milk

Printed 1953
Revised 1954
Reprinted 1955, 1957, 1958

1961

There have been changes in methods of food processing, storage, and transportation, which in turn have changed the types of food available to Canadians throughout the year[16].

In the 1961 version of the food guide, food choices broadened and language softened. "Guide" replaced "Rules" in the title. Canada's Food Guide, still the ubiquitous, easy-to-use leaflet, now stressed its flexibility and wide-ranging application for healthy eating, recognizing that many different dietary patterns could satisfy nutrient needs. The original look of the food guide, complete with grey border and yellow splash, underwent a visual dressing up as the five food groups were arranged into horizontal bars of colour.

The revised guide retained five food groups, although much debate had taken place about reducing it to four. In the end, Vegetables and Fruit remained separate, if for no other reason than because the groupings worked well in teaching[16]. The Cereals and Bread group was renamed as Bread and Cereals, and the quantity message for bread was discarded. However, the emphasis on whole grain cereal prevailed.

Other small changes occurred. For example, the new guide now listed examples of citrus fruit. The term "at least" was dropped from the Bread and Cereals, Vegetables, and Milk groups. Also, for the first time, the Milk group specified intakes for expectant and nursing mothers. An added statement related to the Meat and Fish group clarified the role of meat alternates – "Eggs, cheese, dried beans or peas may be used in place of meat". Liver began to lose its foothold, as demonstrated by the new statement, "Eat liver occasionally", which replaced "Use liver frequently". Another change was the shift in serving sizes for milk to common household measurements, such as cups, instead of pints. As in previous versions, serving sizes were not provided for the other food groups.

Implementation

The availability of many of the previous support materials continued. The Food Guide was available in leaflet, poster and pamphlet form, with the pamphlet providing details on how to use the Guide. For example, charts on shopping wisely, feeding babies, and meal planning were part of the expanded information. Food group descriptions emphasized the unique nutrient contributions of each group, thereby strengthening the connection between the science base and the food recommendations.

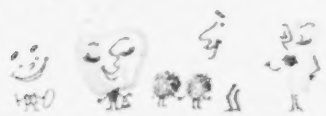
CANADA'S FOOD GUIDE

THESE FOODS ARE GOOD TO EAT.
EAT THEM EVERY DAY FOR HEALTH.
HAVE THREE MEALS EACH DAY.

MILK

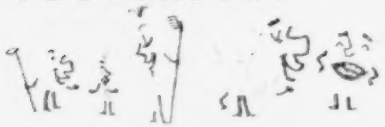
Children (up to about 11 years) . . . . . 2½ cups (20 fl. oz.)
Adolescents . . . . . 4 cups (32 fl. oz.)
Adults . . . . . 1½ cups (12 fl. oz.)
Expectant and nursing mothers . . . . . 4 cups (32 fl. oz.)

FRUIT



Two servings of fruit or juice
including a satisfactory source of
vitamin C (ascorbic acid) such as
oranges, tomatoes, vitaminized apple juice.

VEGETABLES



One serving of potatoes.
Two servings of other vegetables,
preferably yellow or green
and often raw.

BREAD AND CEREALS

Bread (with butter or fortified margarine).
One serving of whole grain cereal.

MEAT AND FISH

One serving of meat, fish or poultry.
Eat liver occasionally.
Eggs, cheese, dried beans or peas,
may be used in place of meat.
In addition, eggs and cheese each at least three times a week.

Produced by the Department of National Health and Welfare, Canada,
by authority of the Minister, the Honourable Allan J. MacEachen. (1967).

1961

CANADA'S FOOD GUIDE

THESE FOODS ARE GOOD TO EAT.
EAT THEM EVERY DAY FOR HEALTH.
HAVE THREE MEALS EACH DAY.

MILK

Children (up to about 11 years)	2½ cups (20 fl. oz.)
Adolescents	4 cups (32 fl. oz.)
Adults	1½ cups (12 fl. oz.)
Expectant and nursing mothers	4 cups (32 fl. oz.)

FRUIT

Two servings of fruit or juice
including a satisfactory source of
vitamin C (ascorbic acid) such as
oranges, tomatoes, vitaminized apple juice.

VEGETABLES

One serving of potatoes.
Two servings of other vegetables,
preferably yellow or green
and often raw.

BREAD AND CEREALS

Bread (with butter or fortified margarine).
One serving of whole grain cereal.

MEAT AND FISH

One serving of meat, fish or poultry.
Eat liver occasionally.
Eggs, cheese, dried beans or peas,
may be used in place of meat.
In addition, eggs and cheese each at least three times a week.

Produced by the Department of National Health and Welfare, Canada,
by authority of the Minister, the Honourable Allan J. MacEachen. (1967).

1961

1977

Canada's Food Guide is an educational tool
which, to be applied successfully, requires interpretation[18].

The dramatic new look of the 1977 Canada's Food Guide sparked much interest. For the first time, colorful pictures of foods were grouped in wheel-like fashion around a sun graphic. This Guide boasted several other innovations in addition to the dynamic design change. For instance, four food groups, instead of five, appeared - fruits and vegetables were combined since their nutrient contributions overlapped. Ranges were added to the serving suggestions, bolstering the flexible nature of the Guide. In addition, metric units made their way into the serving size suggestions to align with Canada's move to the metric system.

More than 30 textual changes occurred with the 1977 revision. For example, the milk group became Milk and Milk Products, paving the way for the inclusion of other dairy food choices. Meat and Alternates replaced Meat and Fish, and a statement regarding the Bread and Cereals group established that "enriched" products could be used in place of whole grain. Further, Fruit and Vegetables were combined into one group, and the recommendation to eat one serving of potatoes was deleted.

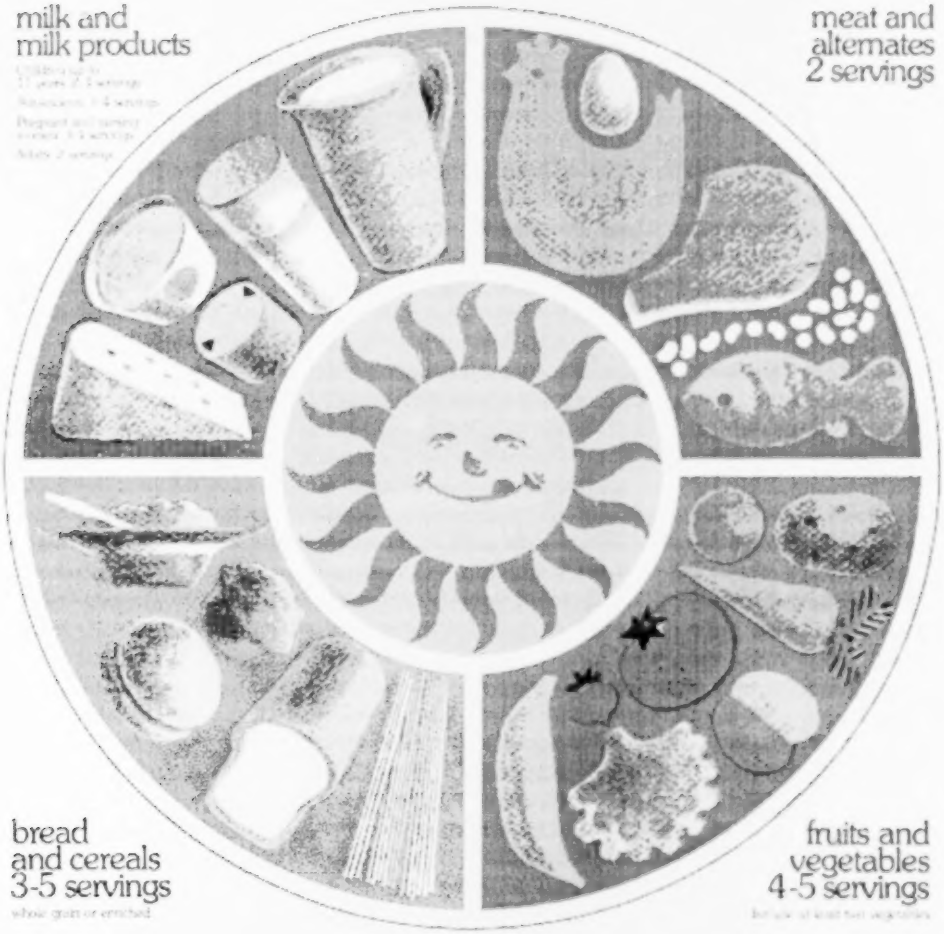
The 1977 revision was guided by reports from the Nutrition Canada National Survey (1973)[19], which represents the largest, most comprehensive nutritional study of the Canadian population to date. Data from the survey reports, in particular the Food Consumption Patterns Report, provided current information on regional and national food choices, significant since earlier food guide revisions had been hampered by the limited knowledge on national food consumption patterns. Similarly, the revision was influenced by a think piece, released in 1974 by the Minister of National Health and Welfare, entitled A New Perspective on the Health of Canadians[20]. This document provided an insightful analysis of what contributes to health, including the role of good nutrition. The 1977 revision was also influenced by the contributions of many health professional groups and organizations.

Implementation

A second page presented practical information to support implementation of the Guide, such as food choices for each food group. Also, the 1977 version of Canada's Food Guide was supported by the premiere edition of Canada's Food Guide Handbook, considered by many to be a nutrition education milestone. The Handbook explained the concepts underlying the Guide, illustrated examples, and discussed nutrient functions. Today, the Handbook has become a staple food guide resource and undergoes revisions alongside the Guide.

Canada's Food Guide

Eat a variety of foods from each group every day



Operation Lifestyle

1977

Canada's Food Guide

Eat a variety of foods from each group every day

Every meal can still be nutritious and healthy. Foods selected using this food guide can supply 2000-3000 calories. For additional energy, increase the number and size of servings from the various food groups or add other foods.

milk and milk products

Children up to 11 years	2-3 servings
Adolescents	3-4 servings
Pregnant and nursing women	3-4 servings
Adults	2 servings

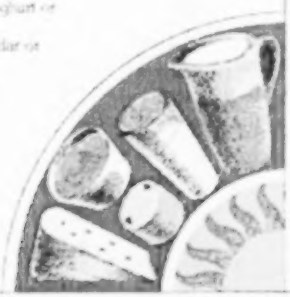
Skim, 2%, whole, buttermilk, recondi-tioned dry or evaporated milk may be used as a beverage or as the main ingredient in other foods. Cheese may also be chosen.

Examples of one serving

250 ml (1 cup) milk, yoghurt or cottage cheese

45 g (1½ ounces) cheddar or process cheese

In addition, a supplement of vitamin D is recommended when milk is consumed which does not contain added vitamin D.



meat and alternates
2 servings

Examples of one serving

50 to 90 g (2-3 ounces) cooked lean meat, poultry, liver or fish

60 ml (4 tablespoons) peanut butter

250 ml (1 cup) cooked dried peas, beans or lentils

50 to 250 ml (¼-1 cup) nuts or seeds

60 g (2 ounces) cheddar, process or cottage cheese

2 eggs

bread and cereals
3-5 servings

whole grain or enriched. Whole grain products are recommended.

Examples of one serving

1 slice bread

125 to 250 ml (½-1 cup) cooked or ready-to-eat cereal

1 roll or muffin

125 to 200 ml (½-¾ cup) cooked rice, macaroni, spaghetti

fruits and vegetables
4-5 servings

Include at least two vegetables.

Choose a variety of both vegetables and fruits — cooked, raw or their juices. Include yellow or green or green leafy vegetables.

Examples of one serving

125 ml (½ cup) vegetables or fruits

125 ml (½ cup) juice

1 medium potato, carrot, tomato, peach, apple, orange or banana

1977

1982

... after reviewing the information available on
the relationship between diet and cardiovascular disease,
[the committee] believes that there is an adequate basis for recommending changes in the Canadian diet[21].

The landmark Report of the Committee on Diet and Cardiovascular Disease[21], submitted to Health Canada in 1977 by an appointed committee of experts, advised the government to take action to prevent diet-related chronic diseases. This Report contributed to the development of four national Nutrition Recommendations for Canadians. In 1977, these recommendations were approved and adopted by many government departments, professional groups, health organizations, and food processors[22]. The Report and Recommendations, together with findings from an evaluation of the 1977 Food Guide and Handbook[23], prompted the 1982 revision. In the evaluation, health professionals expressed interest in the integration of the national nutrition recommendations into the Food Guide.

Two significant modifications resulted. While the emphasis on the "variety" message continued, the "energy balance" message was expanded to stress balancing energy intake with energy output. Further, a new "moderation" message appeared. On the surface, the changes appeared to be minor. In fact, they signified a major shift in dietary advice. The previous food guide goals of preventing nutrient deficiencies were now being integrated with the goal of reducing chronic diseases. In particular, the moderation statement, which encouraged Canadians to limit fat, sugar, salt, and alcohol, was an attempt to curb the rising rate of diet-related chronic diseases by influencing eating habits.

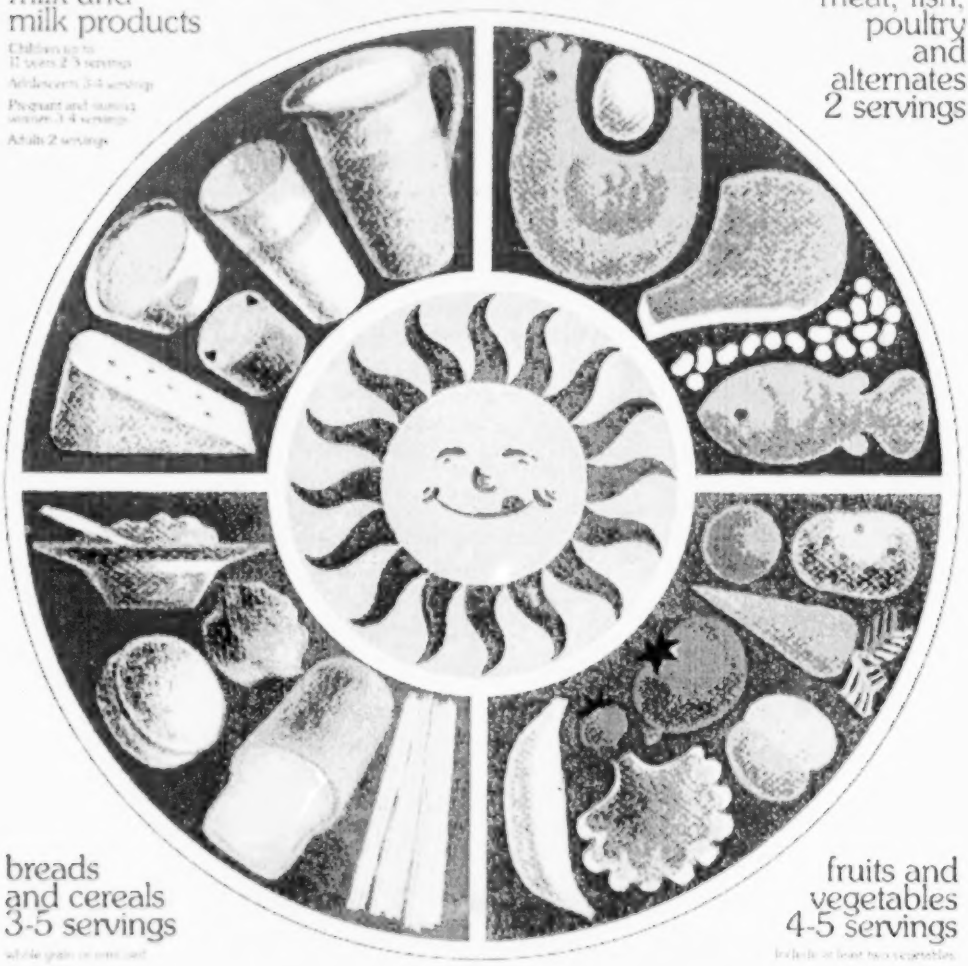
The four food groups remained the same. However, the name of the meat group was changed to Meat, Fish, Poultry and Alternates - longer but perhaps more inclusive.

Implementation

The Canada's Food Guide Handbook was revised to support the food guide changes. Sections and chapters expanded to include more on the Nutrition Recommendations for Canadians and the new thrust of dietary advice.

Canada's Food Guide

Eat a variety of foods from each group every day



Canada

1982

Canada's Food Guide

Variety

Choose different kinds of foods from within each group in appropriate numbers of servings and portion sizes.

Energy Balance

Needs vary with age, sex and activity. Balance energy intake from foods with energy output from physical activity to control weight. Foods selected according to the Guide can supply 1000 – 6000 kJ.

Recommended (1000 – 1400 kilocalories). For additional energy, increase the number and size of servings from the various food groups and or add other foods.

Moderation

Select and prepare foods with limited amounts of fat, sugar and salt. If alcohol is consumed, use limited amounts.

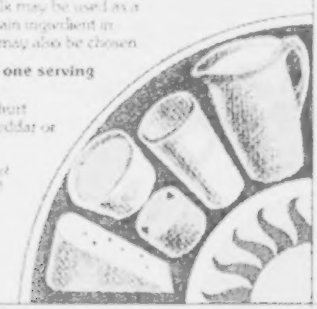
milk and milk products

Children up to 11 years	**2-3 servings**
Adolescents	**3-4 servings**
Pregnant and nursing women	**3-4 servings**
Adults	**2 servings**

Skim, 2%, whole, buttermilk, reconstituted dry or evaporated milk may be used as a beverage or as the main ingredient in other foods. Cheese may also be chosen.

Some examples of one serving
250 mL (1 cup) milk
175 mL (¾ cup) yoghurt
45 g (1½ ounces) cheddar or process cheese

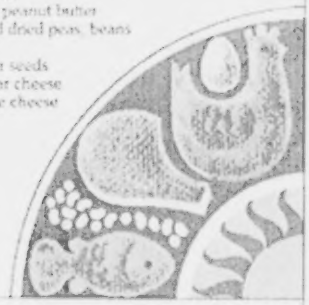
In addition, a supplement of vitamin D is recommended when milk is consumed which does not contain added vitamin D.



meat, fish, poultry and alternates

2 servings

Some examples of one serving
60 to 90 g (2 –3 ounces) cooked lean meat, fish, poultry or liver
60 mL (4 tablespoons) peanut butter
250 mL (1 cup) cooked dried peas, beans or lentils
125 mL (½ cup) nuts or seeds
60 g (2 ounces) cheddar cheese
125 mL (½ cup) cottage cheese
2 eggs

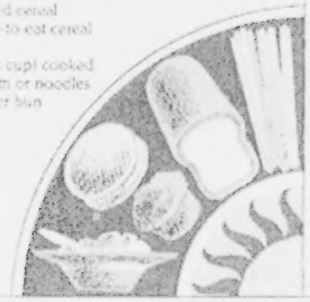


breads and cereals

3-5 servings

whole grain or enriched. Whole grain products are recommended.

Some examples of one serving
1 slice bread
125 mL (½ cup) cooked cereal
175 mL (¾ cup) ready to eat cereal
1 roll or muffin
125 to 175 mL (½ – ¾ cup) cooked rice, macaroni, spaghetti or noodles
½ hamburger or wiener bun



fruits and vegetables

4-5 servings

Include at least two vegetables.

Choose a variety of both vegetables and fruits — cooked, raw or their juices. Include yellow, green or green leafy vegetables.

Some examples of one serving
125 mL (½ cup) vegetables or fruits – fresh, frozen or canned
125 mL (½ cup) juice – fresh, frozen or canned
1 medium-sized potato, carrot, tomato, peach, apple, orange or banana

1982

1992

The revised Canada's Food Guide...
marks a new era in nutrition guidance in Canada[24].

Historic changes accompanied the 1992 revision. The title was changed to reflect the overarching goal of the Guide, becoming Canada's Food Guide to Healthy Eating. The design changed - a rainbow graphic now displayed the four food groups, all of which bore new names - Grain Products, Vegetables and Fruit, Milk Products, and Meat and Alternatives. The biggest change was a shift in the philosophy of the Food Guide in that the 1992 Guide embraced a total diet approach to choosing foods. Previous food guides were based on a foundation diet concept in that they identified minimum requirements, necessitating those with higher needs to self-select more food. The total diet approach strives to meet both energy and nutrient requirements, recognizing that energy needs vary. To meet higher energy needs, the rainbow schematic encourages selection of more servings from the Grain Products and Vegetables and Fruit groups, a concept that is graphically presented through larger bands of the rainbow compared to those used to illustrate the Milk Products and Meat and Alternatives groups.

The process to develop the 1992 Guide was considered to be revolutionary in food guide history. Information was assembled from experts, consumers, literature reviews, food consumption surveys, consumer research, and commissioned scientific reviews. Consultation was an integral part of the process.

Implementation

A 16-page booklet intended to help consumers to understand and use the Guide was developed to support Canada's Food Guide to Healthy Eating. In addition, 11 fact sheets were developed to assist educators in teaching and disseminating information about the Guide. As in earlier days, resources were developed in both French and English. A change from earlier days was the availability of the Food Guide and its accompanying support materials through the World Wide Web. In fact, Canada's Food Guide to Healthy Eating is the most popular site on the Health Canada website.

Health Canada Santé Canada

CANADA'S

Food Guide

TO HEALTHY EATING

FOR PEOPLE FOUR YEARS AND OVER

Enjoy a variety of foods from each group every day.

Choose lower-fat foods more often.

Grain Products
Choose whole grain and enriched products more often.

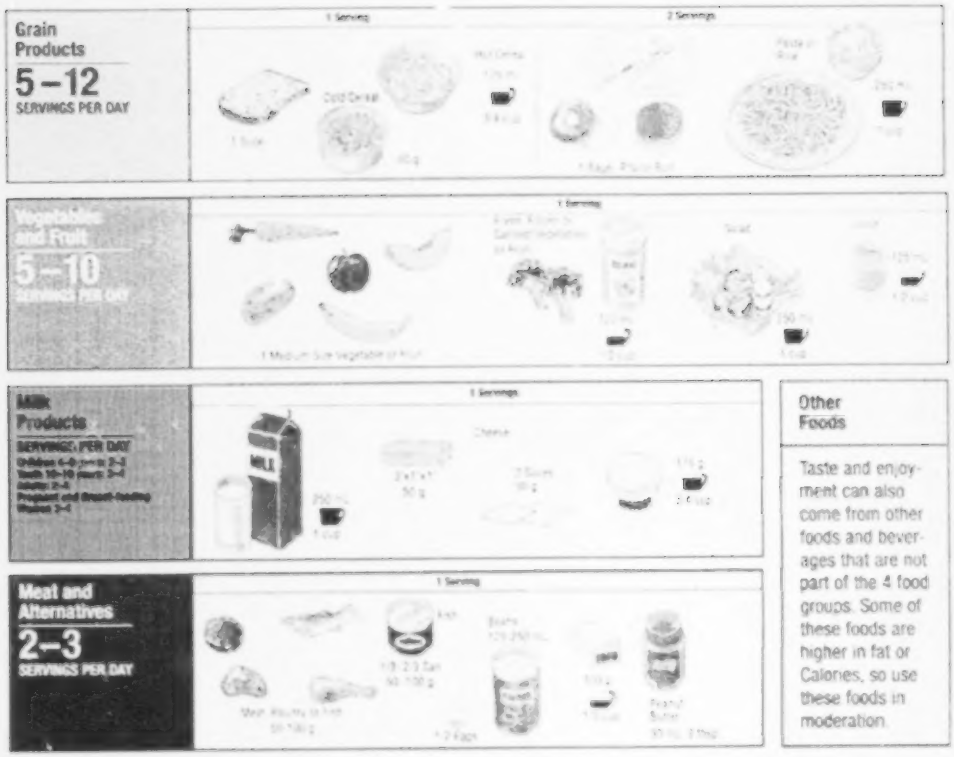
Vegetables and Fruit
Choose dark green and orange vegetables and orange fruit more often.

Milk Products
Choose lower-fat milk products more often.

Meat and Alternatives
Choose leaner meats, poultry and fish, as well as dried peas, beans and lentils more often.

Canada

1992


Grain Products
5–12
SERVINGS PER DAY
Milk Products
Meat and Alternatives
2–3
SERVINGS PER DAY
Other Foods
Taste and enjoyment can also come from other foods and beverages that are not part of the 4 food groups. Some of these foods are higher in fat or Calories, so use these foods in moderation.

Different People Need Different Amounts of Food

The amount of food you need every day from the 4 food groups and other foods depends on your age, body size, activity level, whether you are male or female and if you are pregnant or breast-feeding. That's why the Food Guide gives a lower and higher number of servings for each food group. For example, young children can choose the lower number of servings, while male teenagers can go to the higher number. Most other people can choose servings somewhere in between.

Consult *Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living* to help you build physical activity into your daily life.

Enjoy eating well, being active and feeling good about yourself. That's MENU

© Minister of Public Works and Government Services Canada, 1997
Cat. No. H39-252/1992E ISBN 0-662-18648-1
No changes permitted. Reprint permission not required.

1992

Conclusion

In some ways, the Food Guide that we use today has evolved and is quite difference from the 1942 Canada's Official Food Rules. In other ways, it is not. The same intent underlies both the 1942 and 1992 guides, as well as all of the guides in between: promoting the nutritional health of Canadians.

References

1. Morrell, C.A. (1963). Looking back over 25 years at the Canadian council on nutrition. Canadian Nutrition Notes, 49-54.
2. Murray, T.K. (1983). Canadian dietary standards - past and present. Prevention Preview, 4(2):1,6.
3. Canadian Council on Nutrition. (1949). A New Dietary Standard for Canada.
4. Pett, L.B. Food makes a difference. Can J Public Health, 1942: 565-570.
5. Canadian Council on Nutrition. (1943). Minutes, 8th meeting. March 29 (cited in Health and Welfare Canada. Action towards healthy eating: technical report. 1990).
6. Nutrition Division, National Department of Health and Welfare (1961). Rules out - guide in. Canadian Nutrition Notes, 17(7):49-50 (cited in Health and Welfare Canada. Action towards healthy eating: technical report. 1990).
7. Ballantyne, R.M. (1977). Canada's Food Guide – Revised. Journal of the Canadian Dietetic Association, 38:183-186 (cited in Health and Welfare Canada. Action towards healthy eating: technical report. 1990).
8. Health and Welfare Canada. (1990). Action towards healthy eating: technical report.
9. Dominion of Canada. (1943). Report of the work of the department of pensions and national health.
10. Anon. (1944). Memorandum on Canada's Official Food Rules Revision, May 8 (cited in Health and Welfare Canada. Action towards healthy eating: technical report. 1990).
11. Canadian council on Nutrition. (1944). Minutes, 9th meeting. May 8-9 (cited in Health and Welfare Canada. Action towards healthy eating: technical report. 1990).
12. Canadian Council on Nutrition. (1945). Minutes, 10th meeting, June 8-9 (cited in Health and Welfare Canada. Action towards healthy eating: technical report. 1990).
13. Nutrition Division, Department of National Health and Welfare (1946). Canada's food rules. Canadian Nutrition Notes, 2(7):1-3.
14. Nutrition Division, National Department of Health and Welfare. (1950). Practically speaking. Canadian Nutrition Notes, 7(2):11.
15. Nutrition Division, National Department of Health and Welfare. (1952). Canada's food rules - a dietary framework for all. Canadian Nutrition Notes, 8(3):19-20.
16. Nutrition Division, National Department of Health and Welfare. (1961). Rules out - guide in. Canadian Nutrition Notes, 17(7):49-50
17. Department of National Health and Welfare. (1967). Good Food Good Health: Do you follow Canada's Food Guide?
18. Nielsen, H. (1977). Canada's food guide - revised, 1977. Presentation to the Canadian Dietetic Association.
19. Health and Welfare Canada. Nutrition Canada: National Survey. (1973). Ottawa: Information Canada.
20. Lalonde, M. (1974). A new perspective on the health of Canadians. Government of Canada.
21. Health and Welfare Canada (1976). Report of the committee on diet and cardiovascular disease.
22. Beare-Rogers, J.L. (1984). Dietary goals and recommendations in Canada. J Can Dietetic Association, 45(4):325-335.
23. Ballantyne, R.M., & Bush, M.B. (1980). An evaluation of Canada's food guide and handbook. Nutrition Quarterly, 4(1):1-4.
24. Connolly, C. (1992). A new era in nutrition guidance in Canada. Rapport, 7(4):4-5.

Santé Canada Health Canada

Les guides alimentaires canadiens, de 1942 à 1992

Canada

Notre mission est d'aider les Canadiens et les Canadiennes à maintenir et à améliorer leur état de santé.

Santé Canada

Also available in English under the title
Canada's Food Guides From 1942 To 1992

© **Sa Majesté la Raine du chef du Canada (2002).** Tous droits reservés.
Cat.H39-651/2002F- IN
ISBN 0-662-87909-0

Revisé 2003

Tables des matières

Introduction 3
- Utilité des guides alimentaires
- Méthode d'élaboration des guides alimentaires
- Évolution des guides alimentaires

Règles alimentaires officielles au Canada 1942 5

Règles alimentaires au Canada 1944 7

Règles alimentaires au Canada 1949 10

Guide alimentaire canadien 1961 13

Guide alimentaire canadien 1977 15

Guide alimentaire canadien 1982 18

Guide alimentaire canadien pour manger sainement 1992 21

Conclusion 24

Bibliographie 25

Introduction

Le premier guide alimentaire canadien, connu sous le titre *Règles alimentaires officielles au Canada*, a été présenté au public en juillet 1942. Ce guide visait à prévenir les carences nutritionnelles et à améliorer la santé des Canadiens, malgré le rationnement des vivres en temps de guerre. Depuis lors, le guide alimentaire a subi de nombreuses métamorphoses – il a changé de nom, d'apparence et de contenu, sans jamais s'éloigner de son but original, qui était d'orienter la sélection d'aliments et de promouvoir une alimentation saine chez les Canadiens.

Utilité des guides alimentaires

Les guides alimentaires sont des documents éducatifs sommaires conçus pour aider les personnes à bien se nourrir. Ils sont fondés sur des analyses alimentaires très poussées. Ils tiennent compte à la fois des objectifs nationaux en matière de nutrition, des données provenant de sondages sur la consommation alimentaire, de l'approvisionnement et de la production alimentaires. Ils traduisent la recherche sur les besoins en nutriments en un guide pratique et flexible permettant la sélection d'aliments variés.

Méthode d'élaboration des guides alimentaires

Peu de renseignements sont disponibles sur la méthode utilisée lors de l'élaboration des premiers guides alimentaires canadiens. Toutefois, nous savons qu'ils ont été conçus par la Division de l'hygiène alimentaire du ministère fédéral des Pensions et de la Santé nationale. Le Conseil canadien de la nutrition y a aussi contribué puisque la mention « *Approuvé par le Conseil canadien de la nutrition* » apparaît sur toutes les publications produites entre 1942 et 1961. Mis en place en 1938 par le gouvernement, puis aboli en 1969, le Conseil se composait de scientifiques, de spécialistes en médecine et de travailleurs sociaux, issus du milieu universitaire, d'organismes de santé et d'assistance sociale ou du secteur public. Il avait le mandat de cerner, d'étudier et d'analyser les problèmes de nutrition à l'échelle nationale ou régionale et de recommander des solutions[1].

En plus d'approuver les guides alimentaires, le Conseil a été responsable de la définition des premières *Normes alimentaires pour le Canada* (1938) et de leurs mises à jour subséquentes. Ces normes indiquaient les quantités d'éléments nutritifs essentiels dont avaient besoin la grande majorité des personnes en santé[2]. Après avoir été converties en quantités d'aliments, ces normes sont devenues partie intégrante du fondement scientifique des recommandations formulées dans le guide alimentaire.

Nous savons aussi que les responsables de la Division de l'hygiène alimentaire travaillaient de concert avec leurs homologues provinciaux, comme ils le font encore aujourd'hui. En 1945, le Conseil canadien de la nutrition a créé le Comité fédéral-provincial de la nutrition, un groupe mandaté pour faciliter la coordination des activités des gouvernements provinciaux et du gouvernement fédéral en matière de nutrition ainsi que leur collaboration à cet égard. Cette initiative a amélioré la communication entre les intervenants de première ligne. Elle a aussi permis aux praticiens des provinces de donner leur avis lors de la révision du guide alimentaire. Il semble que le Conseil ait effectivement pris en considération les exigences des praticiens. Par exemple, dans un rapport sur la révision du guide alimentaire de 1949, le Conseil attribuait l'un des changements aux suggestions formulées par de nombreux médecins et nutritionnistes[3].

La consultation d'experts a toujours fait partie intégrante du processus de révision du guide alimentaire. Certaines mises à jour sont dues à de petits comités qui ont recueilli les commentaires d'autres personnes par des moyens informels, mais néanmoins efficaces. Aujourd'hui, le processus est plus structuré, plus complexe et plus vaste, comme en témoigne la dernière version du guide alimentaire. En 1992, de nombreuses parties intéressées ont été consultées. Le guide est passé d'une approche fondée sur un régime de base équilibré à une approche fondée sur la ration alimentaire totale.

Évolution des guides alimentaires

Le titre des guides alimentaires canadiens a changé au fil des ans. Les *Règles alimentaires officielles au Canada* (1942) sont devenues les *Règles alimentaires au Canada* (1944 et 1949), puis le *Guide alimentaire canadien* (1961, 1977 et 1982) et, finalement, le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* (1992). Ces changements de titre reflètent une évolution au niveau du positionnement et de la philosophie du guide alimentaire. Le présent rapport expose le processus et les facteurs qui ont influencé la conception des guides alimentaires canadiens, les changements qui leur ont été apportés entre la publication des *Règles alimentaires officielles*, en 1942, et celle du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, en 1992, et les stratégies qui ont été mises de l'avant pour encourager les Canadiens à se servir de ces guides.

1942

En temps de guerre, le Canada ne peut se permettre
d'ignorer le pouvoir que confère une alimentation saine[4].

Les *Règles alimentaires officielles au Canada* ont été élaborées par la Division de l'hygiène alimentaire de l'administration fédérale, en collaboration avec le Conseil canadien de la nutrition. Les sondages sur la consommation alimentaire, bien que limités à cette époque, révélaient que certaines populations avaient de la difficulté à se procurer certaines denrées, manquaient d'argent pour s'acheter de la nourriture ou souffraient de malnutrition. Les *Règles alimentaires officielles au Canada* étaient censées constituer l'axe d'un programme de nutrition en temps de guerre visant à améliorer la santé des Canadiens en préconisant une alimentation optimale, malgré le rationnement des vivres et la pauvreté[1,4-7]. Dans cette publication, on proposait six groupes d'aliments (le lait; les fruits; les légumes; les céréales et le pain; la viande, le poisson, etc., et les œufs), pour lesquels on recommandait la consommation quotidienne de quantités précises. Vu la rareté de certaines denrées comme le lait, le Conseil a décidé que les Règles alimentaires devaient couvrir 70 % des normes alimentaires[8]. On affirmait que les aliments énumérés dans les Règles protégeaient la santé, un concept lié davantage aux débats actuels en matière de nutrition.

Mise en œuvre

Des ressources considérables ont été consacrées à la promotion d'une saine alimentation durant les années 40. En 1943, la Division de l'hygiène alimentaire du ministère des Pensions et de la Santé nationale a lancé le Programme de nutrition au Canada dans le but, entre autres choses, de sensibiliser le public aux nouvelles Règles alimentaires. Ce programme était présenté comme une approche globale à long terme visant à «aider tous les résidants du Canada à jouir d'une bonne santé grâce à une saine alimentation»[4]. Le gouvernement a mis en œuvre plusieurs stratégies afin d'aider les gens à manger sainement en respectant les Règles alimentaires. Par exemple, il a mené une vaste campagne médiatique, comprenant des messages radiodiffusés, des communiqués de presse hebdomadaires et des articles publiés dans des revues, afin d'encourager les gens à observer les Règles alimentaires. Du matériel imprimé facilitait la transmission du message, entre autres une fiche de pointage pour les repas d'une journée; six plans de leçon à l'intention des enseignants, intitulés *Alimentation saine*, ainsi qu'une série de listes d'épicerie. De plus, un jeu de 10 feuillets d'information (portant le titre « Contrôlez votre efficacité en temps de guerre »), insérés chaque semaine dans les enveloppes de paie, abordaient des sujets comme le déjeuner, le dîner et le rôle du lait dans une saine alimentation. Tout ce matériel était disponible en anglais et en français.[9]

RÈGLES ALIMENTAIRES OFFICIELLES AU CANADA*

Ces aliments protègent la santé.
Assurez-vous de consommer au moins ces quantités à chaque jour.
(Consommez-en davantage si possible.)

LAIT – Adultes - ½ chopine. Enfants – plus d'une chopine. Ajoutez du FROMAGE, dans la mesure du possible.

FRUITS – Une portion de tomates ou d'agrumes ou de jus de tomates ou d'agrumes par jour, et une portion d'autres fruits frais, en conserve ou séchés.

LÉGUMES – (En plus des pommes de terre, dont vous devez consommer une portion par jour) – deux portions de légumes par jour, de préférence feuillus, verts ou jaunes, fréquemment crus.

CÉRÉALES ET PAIN - Une portion de céréales à grains entiers et de quatre à six tranches de pain brun ou blanc Approuvé-Canada.

VIANDE, POISSON, etc. - Une portion quotidienne de viande, de poisson ou de substituts de la viande. Foie, cœur ou rognons une fois par semaine.

ŒUFS - Au moins trois ou quatre œufs par semaine.

Consommez d'abord ces aliments, puis des quantités supérieures de ces aliments ou d'autres aliments que vous désirez.

Certaines sources de vitamine D, comme les huiles de foie de poisson, sont essentielles pour les enfants et pourraient être recommandées pour les adultes.

*Traduit directement de la version anglaise: « Canada's Official Food Rules ».

1942

1944

Les Règles alimentaires devraient servir de guide pour la sélection d'aliments contenant les éléments nutritifs dont nous avons besoin chaque jour[10].

En 1944, le Conseil canadien de la nutrition a approuvé les *Règles alimentaires au Canada*, après avoir supprimé le terme « officielles » du titre. De nombreux changements ont alors été apportés au contenu de la publication. Les recommandations n'étaient plus fondées sur le respect de 70 % des normes alimentaires, comme c'était le cas en 1942, mais plutôt sur l'obtention d'une silhouette tout à fait acceptable[11].

Pour encourager les Canadiens à combler leurs besoins en riboflavine, les Règles alimentaires de 1944 recommandaient la consommation d'une grande quantité de lait. Toutefois, le lait étant alors une denrée rare, le ministère de l'Agriculture s'est opposé à cette recommandation[8]. Parmi les autres changements apportés, on a remplacé le terme « succédané » par « substitut » dans le groupe des viandes et du poisson afin de prévenir toute erreur d'interprétation. De plus, on ne faisait plus mention des rognons ni du cœur, car ces aliments étaient difficiles à obtenir. Toutefois, vu sa valeur nutritive unique, le foie figurait toujours parmi les exemples d'aliments[10]. Le fromage et les œufs ont alors été incorporés dans le groupe des viandes et du poisson en raison de leur teneur en protéines. Le beurre était mentionné dans la catégorie des céréales et du pain. En outre, on recommandait la consommation d'eau et de sel iodé, pour souligner leur importance dans l'alimentation des Canadiens[8-9,11-12].

Mise en œuvre

Le budget fédéral étant restreint, il fallait trouver des moyens novateurs de rejoindre le public canadien. C'est pourquoi la campagne de sensibilisation aux Règles alimentaires de 1944 a été menée, en grande partie, en collaboration avec les provinces et les collectivités. Grâce à ces efforts conjugués, l'information sur une alimentation saine a pu parvenir à plus de gens.

La diffusion de bulletins d'actualité s'est poursuivie, tout comme la distribution du matériel d'accompagnement conçu auparavant. Par exemple, la Fiche de pointage pour les repas d'une journée est restée populaire ; il a fallu la réimprimer à plusieurs reprises[9]. D'autres ressources ont été modifiées, notamment le livret de 36 pages renfermant les plans de leçon à l'intention des enseignants, qui a été révisé en 1944. Fait intéressant, cette brochure contenait non seulement l'énoncé des Règles alimentaires, mais aussi des illustrations d'aliments assorties à chaque groupe alimentaire. C'était peut-être la première fois qu'on faisait usage d'éléments graphiques dans le guide alimentaire.

Par ailleurs, la série de listes d'épicerie a été mise à jour et étoffée. Ces feuillets d'information, qui recommandaient l'achat d'aliments en fonction des groupes établis dans les Règles, s'adressaient à différents groupes d'âges. Un nouveau feuillet de renseignements sur le budget alimentaire a été produit, ainsi qu'un feuillet sur les façons d'éviter la surconsommation. Il fallait alors éviter tout excès, en partie parce que d'autres régions du monde connaissaient la disette. Un message persuasif, publié en 1946 dans le bulletin fédéral *Notes sur la nutrition au Canada*, souligne la prise de conscience de la famine qui sévissait ailleurs :

L'Europe et l'Extrême-Orient ont un besoin urgent de vivres.
Faites votre part pour aider ceux qui ont faim en ménageant les denrées alimentaires.
Achetez moins. Consommez moins. Ne gaspillez rien[13].

À cette époque, ce bulletin du Ministère était distribué à plus de 500 personnes. C'était l'un des moyens utilisés pour faire la promotion du nouveau matériel éducatif et du matériel révisé. En 1946, on y a annoncé la publication des *Règles alimentaires au Canada* sous forme de grande affiche de 24 sur 35 pouces et celle du guide « Feeding Fifty Campers » [*Pour nourrir cinquante campeurs*]. On y a aussi annoncé les nouveaux films sur la nutrition disponibles dans les bibliothèques régionales[13].

RÈGLES ALIMENTAIRES AU CANADA*
Approuvées par le Conseil national de l'alimentation

VOICI LES ALIMENTS QUI SONT BONS POUR LA SANTÉ. CONSOMMEZ-LES À CHAQUE JOUR. BUVEZ BEAUCOUP D'EAU.

1. *Lait* – Adultes, de ½ à 1 chopine. Enfants, de 1½ chopine à 1 pinte.

2. *Fruits* – Une portion d'agrumes ou de tomates, ou de leur jus, *et* une portion d'autres fruits.

3. *Légumes* – Au moins *une* portion de pommes de terre; au moins *deux* portions d'autres légumes, de préférence jaunes, verts ou feuillus, fréquemment crus.

4. *Céréales et Pain* – Une portion de céréales à grains entiers *et* au moins quatre tranches de pain Approuvé-Canada contenant de la vitamine B (blé entier, brun ou blanc) *avec du beurre*.

5. *Viande et Poisson* – Une portion de viande, de poisson, de volaille ou de substituts de la viande comme les haricots ou les pois secs, les noix, les œufs ou le fromage. Consommez également des œufs et du fromage au moins trois fois par semaine chacun et du foie fréquemment.

Une huile de foie de poisson devrait être administrée aux enfants et aux femmes enceintes comme source de vitamine D; elle pourrait aussi être recommandable pour d'autres adultes.

On recommande d'utiliser du sel *iodé*.

* Traduit directement de la version anglaise: « Canada's Food Rules ».

1944

1949

Les personnes travaillant dans le domaine de la nutrition, du chercheur au communicateur, déclarent que le meilleur moyen de bien se nourrir est de manger une variété d'aliments[14].

En 1949, le Conseil canadien de la nutrition a précisé les Règles alimentaires. Il en a modifié quelque peu la formulation en fonction des recommandations présentées par les nutritionnistes provinciaux qui avaient utilisé les Règles alimentaires dans le cadre de leur enseignement[3]. Par ailleurs, les nouvelles *Normes alimentaires pour le Canada* de 1949 reflétaient l'évolution des connaissances sur les besoins en nutriments. Elles constituaient le fondement scientifique des modifications apportées aux *Règles alimentaires au Canada*. Dans ces Normes, on exhortait les gens à éviter la surconsommation, soulignant le fait que « plus » ne rime pas forcément avec « mieux ». Comme par le passé, ce message découlait en partie de la pénurie de vivres qui sévissait à l'échelle mondiale, mais aussi du fait que l'excès peut parfois être néfaste pour un individu.

Les Règles alimentaires de 1949 comportaient toujours cinq groupes alimentaires, mais plusieurs changements y avaient été apportés. Par exemple, on a ajouté l'expression « au moins » à la catégorie du lait afin de tenir compte des besoins énergétiques supérieurs chez certaines personnes. Le pain ne se limitait plus aux types de pain approuvés Canada renfermant de la vitamine B. On faisait mention de la margarine fortifiée en plus du beurre. Au lieu de recommander de l'huile de poisson, on recommandait explicitement un supplément de vitamine D, étant donné que les enquêtes auprès des enfants avaient fait état de carences. Cette recommandation était formulée ainsi : « Au moins 400 unités internationales chaque jour durant la croissance, la grossesse et l'allaitement ».

Mise en œuvre

La fameuse Fiche de pointage pour les repas d'une journée a de nouveau été mise à jour, en français et en anglais. Les gens pouvaient désormais y consigner tous les repas de la semaine afin de constater leurs progrès et d'établir des comparaisons d'un jour à l'autre. De plus, le guide alimentaire continuait d'être imprimé dans divers formats, l'un d'eux pouvant être inséré dans une enveloppe standard. Les Règles révisées ont paru dans plusieurs publications distribuées par la Division de l'hygiène alimentaire de l'administration fédérale. La plus grande partie du matériel imprimé mentionné précédemment était toujours disponible. Une nouvelle ressource, « Canada's Food Rules – A Dietary Framework for All » [*Règles alimentaires au Canada – un cadre alimentaire pour tous*], présentait un modèle de menus d'une journée convenant à divers groupes d'âges dans le but de favoriser une utilisation accrue et plus uniforme des *Règles alimentaires au Canada*[15].

RÈGLES ALIMENTAIRES *au Canada*

Les aliments sont bons à manger.
Consommez-en tous les jours, pour votre santé.
Prenez au moins trois repas par jour.

Lait

Enfants (jusqu'à 12 ans environ) — au moins 1 chopine
Adolescents — au moins 1½ chopine
Adultes — au moins 1 demi-pt

. . .

Fruits

Une portion d'agrumes (oranges, citrons, etc.) ou de tomates ou du jus de ces fruits

et

une portion d'un autre fruit.

. . .

Légumes

Au moins une portion de pommes de terre;

et

au moins deux portions d'autres légumes, de préférence jaunes, verts ou feuilles, fréquemment crus.

. . .

Céréales et Pain

Une portion d'une céréale à grain entier;

et

au moins quatre tranches de pain (avec du beurre ou de la margarine fortifiée).

. . .

Viande et Poisson

Une portion de viande, de poisson, de volaille ou d'un succédané de la viande comme les haricots secs, les œufs ou le fromage.

Employez du FOIE fréquemment.

et

des ŒUFS et du FROMAGE au moins trois fois par semaine chacun.

VITAMINE D — Au moins 400 unités internationales chaque jour durant la croissance, la grossesse et l'allaitement.

1949

Modèle de menus

d'après les Règles alimentaires au Canada, qui figurent au verso

Déjeuner

Agrume

Céréale de grain entier avec lait

Pain — avec beurre ou margarine fortifiée

Oeuf ou autre aliment protéique (si désiré)

Breuvage — lait pour les enfants

Dîner

(à midi ou le soir)

Viande, poisson ou volaille

Pomme de terre — Autre(s) légume(s)

Pain (si désiré)

Fruit ou dessert aux fruits

Breuvage — lait pour les enfants

Souper ou lunch

Fromage, oeuf ou autre aliment protéique

Légume

Pain — avec beurre ou margarine fortifiée

Dessert

Breuvage — lait pour les enfants

1949

1961

Les méthodes de transformation, d'entreposage et de transport des aliments ont évolué, ce qui a élargi l'éventail des aliments offerts aux Canadiens tout au long de l'année[16].

Le guide alimentaire de 1961 se distinguait par un plus grand choix d'aliments et par des termes adoucis. Ainsi, on a remplacé « règles » par « guide » dans le titre. Le *Guide alimentaire canadien* restait un dépliant très répandu et facile à utiliser, mais on insistait désormais sur sa flexibilité et son application généralisée pour manger sainement, tout en reconnaissant que différentes façons de s'alimenter pouvaient combler les besoins en nutriments. L'apparence visuelle du guide a été complètement revue : le cadre gris et l'éclaboussure jaune ont fait place à des barres de couleur horizontales qui renfermaient chacun des cinq groupes alimentaires.

Le nouveau guide comportait toujours cinq groupes alimentaires, bien qu'on ait débattu longuement de la possibilité de réduire ce nombre à quatre. Finalement, il a été décidé que les fruits et les légumes ne seraient pas combinés, pour l'unique raison que le guide était plus facile à enseigner ainsi[16]. Le groupe « Céréales et pain » a été rebaptisé « Pain et céréales », et la quantité de pain a été supprimée. Toutefois, on recommandait toujours de manger des céréales à grains entiers.

D'autres changements mineurs ont alors été apportés. Par exemple, le nouveau guide donnait désormais des exemples d'agrumes. On ne retrouvait plus l'expression « au moins » dans les catégories du pain et des céréales, des légumes et du lait. Par ailleurs, on recommandait pour la première fois des quantités précises de lait pour les femmes enceintes ou qui allaitent. La mention suivante a été ajoutée au groupe de la viande et du poisson pour clarifier le rôle des substituts : « Les œufs, le fromage, les fèves ou les pois secs peuvent remplacer la viande. » Le foie a commencé à perdre du terrain, comme le révèle la nouvelle déclaration « Du foie de temps à autre » qui a remplacé « Employez du foie fréquemment ». Par ailleurs, les portions de lait étaient désormais exprimées en mesures couramment utilisées au foyer, soit en tasses plutôt qu'en chopines. Comme dans les versions antérieures, aucune portion n'était indiquée pour les autres groupes d'aliments.

Mise en œuvre

La plus grande partie du matériel disponible jusque là continuait de l'être. Le guide alimentaire était présenté sous forme de dépliant, d'affiche ou de brochure. Dans la brochure, on trouvait des renseignements sur la façon d'utiliser le guide, y compris des tableaux portant sur les achats judicieux, l'alimentation des bébés et la planification des repas. La description des groupes alimentaires faisait ressortir l'apport nutritif spécifique de chacun d'eux, renforçant ainsi le lien entre les recommandations alimentaires et leur fondement scientifique.

Canada's food guide

Guide alimentaire canadien

1961

1977

Le Guide alimentaire canadien est un outil éducatif qui,
pour être utilisé efficacement, nécessite une interprétation[18].

La nouvelle allure du *Guide alimentaire canadien* de 1977 a suscité beaucoup d'intérêt. C'était la première fois que des illustrations en couleur d'aliments étaient disposées autour d'une représentation graphique du soleil. Le guide présentait plusieurs autres nouvelles caractéristiques. Par exemple, il comportait quatre groupes alimentaires plutôt que cinq – les fruits et légumes ayant été combinés en raison de leur teneur nutritive similaire. Des intervalles de portions étaient recommandés, contribuant ainsi à la souplesse du Guide. En outre, les portions suggérées étaient désormais exprimées en unités métriques, le Canada ayant adopté le système métrique.

Plus de 30 modifications ont été apportées au texte. Par exemple, le groupe du lait est devenu celui du lait et des produits laitiers, ce qui a permis d'inclure de nouveaux choix de produits laitiers. Le groupe de la viande et des substituts a remplacé celui de la viande et du poisson. Une mention relative au groupe pain et céréales soulignait que les produits « enrichis » pouvaient remplacer les produits à grains entiers. De plus, les fruits et les légumes ne constituaient désormais qu'un seul groupe. Il n'était plus recommandé de manger une portion de pommes de terre par jour.

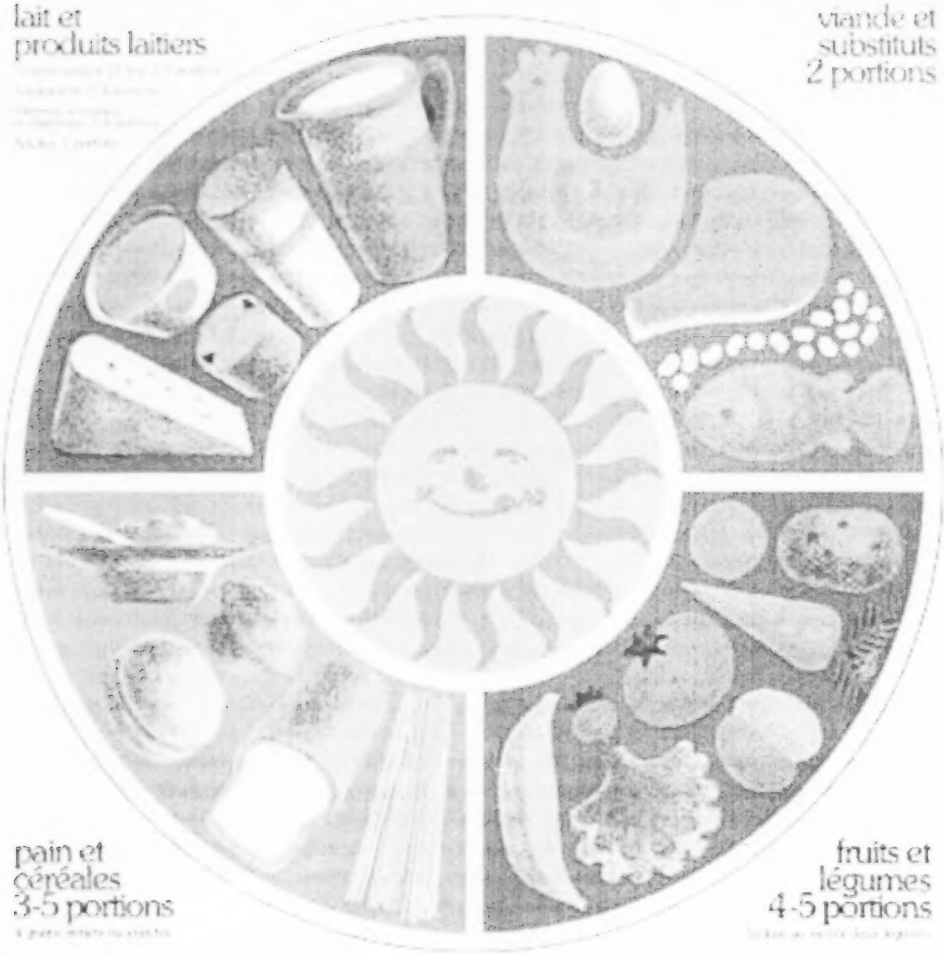
La mise à jour de 1977 était inspirée des rapports sur l'enquête nationale Nutrition Canada (1973)[19], soit l'étude la plus importante et la plus complète réalisée à ce jour auprès de la population canadienne en matière de nutrition. Ces rapports, plus particulièrement le *Rapport sur les habitudes alimentaires*, fournissaient des renseignements à jour sur les choix alimentaires à l'échelle régionale ou nationale, un fait très important puisque le manque d'information sur les habitudes alimentaires à l'échelle nationale avait nui aux mises à jour précédentes du guide alimentaire. La révision de 1977 était aussi inspirée d'une note de réflexion, publiée en 1974 par le ministre de la Santé nationale et le Bien-être social, intitulée *Nouvelle perspective de la santé des Canadiens*[20]. Ce document contenait une analyse approfondie des déterminants de la santé, y compris la saine alimentation. Bon nombre de groupes et d'organismes de professionnels de la santé ont aussi participé au processus.

Mise en œuvre

Le Guide alimentaire comportait une seconde page contenant des renseignements pratiques, comme les divers choix d'aliments possibles à l'intérieur de chaque groupe, ce qui en facilitait l'utilisation. De plus, le *Guide alimentaire canadien* de 1977 était accompagné de la première édition du *Manuel du Guide alimentaire canadien* que beaucoup de gens considéraient comme un instrument clé du processus de sensibilisation à la nutrition. Ce manuel exposait les principes fondamentaux du Guide alimentaire, donnait des exemples et expliquait les fonctions des éléments nutritifs. Encore aujourd'hui, ce manuel constitue une ressource essentielle dans le cadre du Guide alimentaire. Les deux documents sont révisés en même temps.

Guide alimentaire canadien

Mangez chaque jour des aliments choisis dans chacun de ces groupes



1977

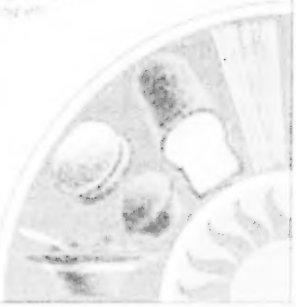
16

Mangez chaque jour des aliments choisis dans chacun de ces groupes

lait et produits laitiers

viande et substituts
2 portions

pain et céréales
3-5 portions



fruits et légumes
4-5 portions

1977

1982

> ... après avoir analysé les données existantes sur la relation entre le régime alimentaire et les maladies cardiovasculaires, [le comité] se croit justifié de recommander des changements à l'alimentation des Canadiens[21].

Le Comité sur le régime alimentaire et les maladies cardio-vasculaires[21], soit un groupe d'experts, a présenté un rapport mémorable à Santé Canada en 1977, dans lequel il conseillait au gouvernement de prendre des mesures pour prévenir les maladies chroniques liées à l'alimentation. Ce rapport a contribué à l'élaboration des quatre *Recommandations sur la nutrition pour les Canadiens*. Ces recommandations nationales ont été approuvées en 1977, puis mises en œuvre par de nombreux ministères, groupes de professionnels, organismes de santé et entreprises de transformation des produits alimentaires[22]. Ce rapport, ces recommandations ainsi que les constats effectués suite à une évaluation du Guide alimentaire et du Manuel de 1977[23] ont entraîné la révision du Guide alimentaire en 1982. Dans le cadre de cette évaluation, les professionnels de la santé avaient manifesté un intérêt pour l'intégration des recommandations nationales sur la nutrition dans le Guide alimentaire.

Cette intégration a entraîné deux modifications importantes. Bien qu'on ait continué d'insister sur la « variété », le concept d'« équilibre énergétique » a été élargi de manière à promouvoir un équilibre entre l'apport énergétique et la dépense énergétique. De plus, un nouveau message relatif à la modération est apparu. Au départ, ces changements semblaient sans importance, mais il s'agissait en réalité d'une réorientation complète des recommandations alimentaires. En plus de la prévention des carences nutritives, ce qui était l'objectif des anciens guides alimentaires, le Guide alimentaire de 1982 visait la réduction de l'incidence des maladies chroniques. En particulier, l'énoncé portant sur la modération, qui incitait les Canadiens et les Canadiennes à restreindre leur consommation de gras, de sucre, de sel et d'alcool, visait à freiner l'augmentation des maladies chroniques liées à l'alimentation, grâce à une modification des habitudes alimentaires.

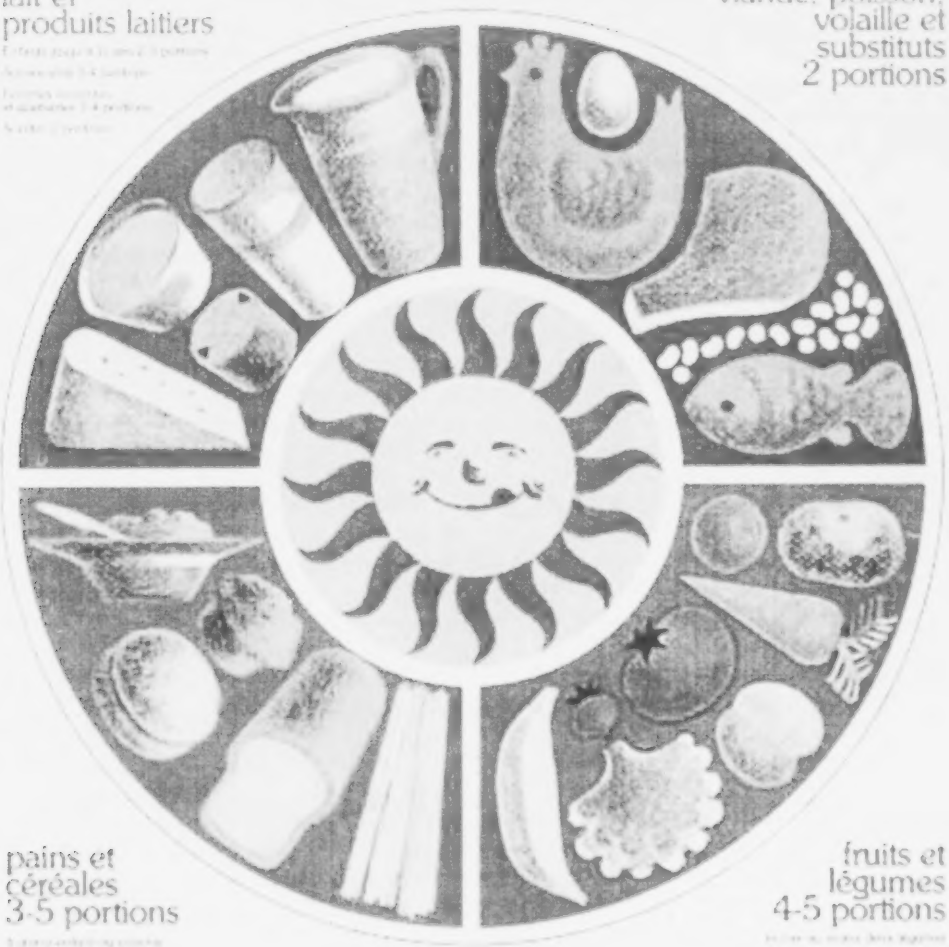
Les quatre groupes alimentaires sont demeurés les mêmes. Toutefois, le groupe de la viande a été rebaptisé « viande, poisson, volaille et substituts », un nom plus long, mais qui incluait plus d'aliments.

Mise en œuvre

Le *Manuel du Guide alimentaire canadien* a été révisé afin de tenir compte des modifications apportées au Guide alimentaire. Les sections et les chapitres ont été étoffés pour fournir plus de renseignements sur les *Recommandations sur la nutrition pour les Canadiens* et la nouvelle orientation des recommandations alimentaires.

Guide alimentaire canadien

Mangez chaque jour des aliments choisis dans chacun de ces groupes



Canada

1982

Guide alimentaire canadien

Variété

Mangez des aliments d'huit dans chacun des groupes selon le nombre et la grosseur de portions recommandés dans le Guide.

Équilibre énergétique

Les besoins énergétiques varient selon l'âge, le sexe et le type d'activité. Vous pouvez contrôler un poids idéal et maintenir l'équilibre entre l'énergie fournie par les aliments, et l'énergie dépensée par l'exercice physique. Les aliments recommandés dans le Guide

Sont classés entre 9 000 et 6 000 kJ (2 200 kcalories) entre 6 000 et 3 600 kJ (1 400 kcalories). Pour un apport énergétique bien augmentez le nombre et la grosseur de portions des aliments des différents groupes et en ajoutez d'autres aliments

Modération

Choisissez de préférence des aliments qui contiennent peu de gras, de sucre et de sel et limitez la quantité de corps gras dans les préparations culinaires. Consommez de l'alcool en quantité modérée seulement

lait et produits laitiers

Enfants jusqu'à 11 ans	2-3 portions
Adolescents	3-4 portions
Femmes enceintes et allaitantes	3-4 portions
Adultes	2 portions

Prendre du lait écrémé, partiellement écrémé ou entier, du lait de beurre, du lait en poudre ou évaporé, comme boisson ou comme ingrédient principal dans d'autres plats. On peut également remplacer le lait par du fromage.

Quelques exemples d'une portion

250 mL (1 tasse) de lait
175 mL (¾ tasse) de yogourt
45 g (1½ once) de fromage cheddar ou de fromage fondu

Les personnes qui consomment peu de lait ou aucun devraient prendre un supplément de vitamine D

viande, poisson, volaille et substituts

2 portions

Quelques exemples d'une portion

60 à 90 g (2 à 3 onces) de viande maigre, de poisson, de volaille ou de foie, après cuisson
60 mL (¼ c. à table) de beurre d'arachide
250 mL (1 tasse) de pois secs, de lentilles, de fèves sèches ou de haricots, après cuisson
125 mL (½ tasse) de noix ou de graines
60 g (2 onces) de fromage cheddar
125 mL (½ tasse) de fromage cottage
2 œufs

pains et céréales

3-5 portions

À grains entiers ou enrichis. Choisir des produits à grains entiers de préférence.

Quelques exemples d'une portion

1 tranche de pain
125 mL (½ tasse) de céréales cuites
175 mL (¾ tasse) de céréales prêtes à servir
1 petit pain ou muffin
125 à 175 mL (½ à ¾ tasse) de riz, de macaronis, de spaghetti ou de nouilles, après cuisson
½ pain à hamburger ou pain à hot dog

fruits et légumes

4-5 portions

Inclure au moins deux légumes

Manger des légumes et des fruits variés — crus, cuits ou leur jus. Choisir des légumes verts, verts ou vert foncé

Quelques exemples d'une portion

125 mL (½ tasse) de légumes ou de fruits — frais, congelés ou en conserve
125 mL (½ tasse) de jus — frais, congelé ou en conserve
1 pomme de terre, une tomate moyenne, une banane, une orange ou tranche de melon d'une grosseur moyenne

1982

1992

Le Guide alimentaire canadien révisé... le début d'une nouvelle ère de recommandations alimentaires au Canada[24].

La révision de 1992 a fait époque. Le guide a été rebaptisé *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, un titre qui reflète davantage son objectif primordial. Sa conception a été repensée. Les quatre groupes alimentaires sont désormais présentés dans un arc-en-ciel, ils portent tous un nouveau nom : produits céréaliers, légumes et fruits, produits laitiers ainsi que viandes et substituts. Le changement le plus important se situe au niveau de la philosophie du Guide : celui-ci est désormais axé sur la ration alimentaire totale lors de la sélection d'aliments. Les guides alimentaires précédents étaient plutôt fondés sur le concept d'un régime de base équilibré, c'est-à-dire qu'ils tenaient compte des besoins minimaux, ce qui obligeait certaines personnes ayant des besoins plus importants à consommer plus d'aliments. L'approche fondée sur la ration alimentaire totale vise à combler autant les besoins en nutriments que les besoins énergétiques, ceux-ci étant variables. Selon cette approche, une personne qui a des besoins énergétiques plus importants doit consommer un plus grand nombre de portions de produits céréaliers et de légumes et fruits, un concept illustré graphiquement par les bandes d'arc-en-ciel plus larges réservées à ces groupes alimentaires comparativement à celles réservées aux produits laitiers et aux viandes et substituts.

Par ailleurs, le processus d'élaboration du Guide alimentaire de 1992 était considéré comme révolutionnaire. Des renseignements ont été recueillis auprès de spécialistes et de consommateurs ou obtenus à partir d'analyses documentaires, de sondages sur la consommation alimentaire, de recherches en consommation et de commissions scientifiques. La consultation a fait partie intégrante du processus.

Mise en œuvre

Un livret de 16 pages visait à aider les consommateurs à comprendre et à utiliser le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. En outre, 11 feuillets d'information ont été conçus pour aider les éducateurs à faire connaître et à diffuser le Guide alimentaire. Comme par le passé, la documentation était offerte en français et en anglais. Pour la première fois, le Guide alimentaire et la documentation d'accompagnement ont été affichés sur Internet. La page du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* est la page la plus consultée du site de Santé Canada.

Santé Canada Health Canada

Le guide alimentaire

CANADIEN

POUR MANGER SAINEMENT
À L'INTENTION DES QUATRE ANS ET PLUS

Savourez chaque jour une variété d'aliments choisis dans chacun de ces groupes.

Choisissez de préférence des aliments moins gras.

Produits céréaliers
Choisissez de préférence des produits à grains entiers ou enrichis.

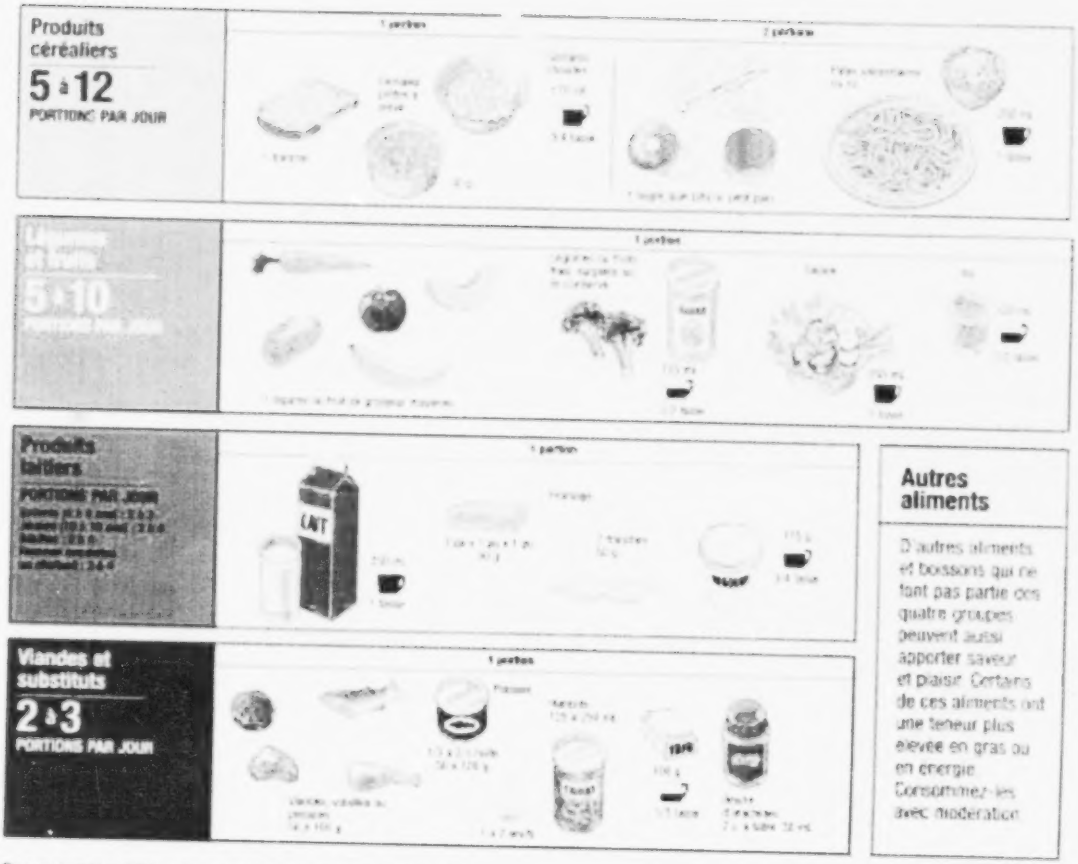
Légumes et fruits
Choisissez plus souvent des légumes vert foncé ou orange et des fruits orange.

Produits laitiers
Choisissez de préférence des produits laitiers moins gras.

Viandes et substituts
Choisissez de préférence viandes, volailles et poissons plus maigres et légumineuses.

Canada

1992


Produits céréaliers
5 à 12
PORTIONS PAR JOUR
Produits laitiers
LAIT
Viandes et substituts
2 à 3
PORTIONS PAR JOUR
Autres aliments
D'autres aliments et boissons qui ne font pas partie des quatre groupes peuvent aussi apporter saveur et plaisir. Certains de ces aliments ont une teneur plus élevée en gras ou en énergie. Consommez-les avec modération.

Des quantités différentes pour des personnes différentes

La quantité que vous devez choisir chaque jour dans les quatre groupes alimentaires et parmi les autres aliments varie selon l'âge, la taille, le sexe, le niveau d'activité, elle augmente durant la grossesse et l'allaitement. Le guide alimentaire propose un nombre plus ou moins grand de portions pour chaque groupe d'aliments. Ainsi, les enfants peuvent choisir les quantités les plus petites et les adolescents, les plus grandes. La plupart des gens peuvent choisir entre les deux.

Consultez le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* pour vous aider à mettre l'activité physique au programme de votre vie de tous les jours.

Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. C'est ça la vitalité.

© Ministre de [illegible]

1992

Conclusion

À certains égards, le Guide alimentaire que nous utilisons de nos jours est fort différent des *Règles alimentaires officielles au Canada*, publiées en 1942, à partir desquelles il a évolué. Un aspect est cependant demeuré inchangé : les guides alimentaires de 1942 et de 1992, ainsi que tous les guides publiés entre-temps, visent le même objectif, à savoir, promouvoir la santé nutritionnelle des Canadiens et des Canadiennes.

Bibliographie

1. Morrell, C.A. (1963). Looking back over 25 years at the Canadian council on nutrition. Canadian Nutrition Notes / Notes sur l'hygiène alimentaire au Canada, 49-54.
2. Murray, T.K. (1983). Canadian dietary standards - past and present. Prevention Preview / Actualités prévention, 4(2):1,6.
3. Canadian Council on Nutrition. (1949). A New Dietary Standard for Canada.
4. Pett, L.B. Food makes a difference. Can J Public Health / Revue canadienne de santé publique, 1942: 565-570.
5. Conseil canadien de la nutrition.1943. Procès-verbal, 8e réunion, le 29 mars. (cité dans Santé et Bien-être social Canada. Action concertée pour une saine alimentation : rapport technique. 1990.)
6. Nutrition Division, National Department of Health and Welfare (1961). Rules out - guide in. Canadian Nutrition Notes / Notes sur l'hygiène alimentaire au Canada, 17(7):49-50 (cité dans Santé et Bien-être social Canada. Action concertée pour une saine alimentation : rapport technique. 1990).
7. Ballantyne, R.M. (1977).Guide alimentaire canadien- révision.Revue de l'Association canadienne des diététistes, 38:183-186 (cité dans Santé et Bien-être social Canada. Action concertée pour une saine alimentation : rapport technique. 1990.)
8. Santé et Bien-être social Canada.(1990) Action concertée pour une saine alimentation : rapport technique.
9. Dominion of Canada. (1943). Report of the work of the department of pensions and national health.
10. Anon. (1944). Memorandum on Canada's Official Food Rules Revision, le 8 mai (cité dans Santé et Bien-être social Canada. Action concertée pour une saine alimentation : rapport technique. 1990).
11. Conseil canadien de la nutrition.1944. Procès-verbal, 9e réunion, les 8 et 9 mai. (cité dans Santé et Bien-être social Canada. Action concertée pour une saine alimentation : rapport technique. 1990.)
12. Conseil canadien de la nutrition.1945. Procès-verbal, 10e réunion, les 8 et 9 juin. (cité dans Santé et Bien-être social Canada. Action concertée pour une saine alimentation : rapport technique. 1990.)
13. Nutrition Division, Department of National Health and Welfare (1946). Canada's food rules. Canadian Nutrition Notes / Notes sur l'hygiène alimentaire au Canada, 2(7):1-3.
14. Nutrition Division, National Department of Health and Welfare. (1950). Practically speaking. Canadian Nutrition Notes / Notes sur l'hygiène alimentaire au Canada, 7(2):11.
15. Nutrition Division, National Department of Health and Welfare. (1952). Canada's food rules - a dietary framework for all. Canadian Nutrition Notes / Notes sur l'hygiène alimentaire au Canada, 8(3):19-20.
16. Nutrition Division, National Department of Health and Welfare. (1961). Rules out - guide in. Canadian Nutrition Notes / Notes sur l'hygiène alimentaire au Canada, 17(7):49-50
17. Department of National Health and Welfare. (1967). Good Food Good Health: Do you follow Canada's Food Guide?
18. Nielsen, H. (1977). Canada's food guide - revised, 1977. Presentation to the Canadian Dietetic Association.
19. Santé et Bien-être social Canada. Nutrition : une priorité à l'échelle nationale. (1973). Ottawa: Information Canada.
20. Lalonde, M. (1974). Nouvelle perspective de la santé des Canadiens. Gouvernement du Canada.
21. Santé et Bien-être social Canada (1976). Rapport du Comité sur le régime alimentaire et

les maladies cardio-vasculaires.
22. Beare-Rogers, J.L. (1984). Dietary goals and recommendations in Canada. J Can Dietetic Association / Revue de l'Association canadienne des diététistes, 45(4):325-335.
23. Ballantyne, R.M., & Bush, M.B. (1980). An evaluation of Canada's food guide and handbook. Nutrition Quarterly, 4(1):1-4.
24. Connolly, C. (1992). A new era in nutrition guidance in Canada. Rapport, 7(4):4-5.